

الرشاقة وعلاقتها بالتصويب السلمي في كرة السلة

**Agility and its relationship to pacifist basketball scoring**

لقمان صالح كريم

**Lukman Salih Kareem**

مدرس مساعد

**Assistant Lecturer**

كلية التربية-جامعة الكتاب

**College of Education–Al–Kitab University**

[llu168066@gmail.com](mailto:llu168066@gmail.com)

احمد سيروان خورشيد

**Ahmed Seerwan Korsheed**

مدرس مساعد

**Assistant Lecturer**

كلية التربية-جامعة الكتاب

**College of Education–Al–Kitab University**

[sportalkitab@gmail.com](mailto:sportalkitab@gmail.com)

دعاء سعدالله غائب

**Doaa Saadallah Kaab**

مدرس مساعد

**Assistant Lecturer**

كلية التربية - جامعة الكتاب

**College of Education–Al–Kitab University**

[doaaalkaissy@gmail.com](mailto:doaaalkaissy@gmail.com)

## المخلص

من خلال متابعة الباحثون لهذا الجانب وجدو ان هناك حالات عديدة من التصويبات الفاشلة والتي تضيع فرص الفوز في المواقف الحاسمة ، وقد يكون احد اسباب هذا الفشل هو وجود قصور في صفة الرشاقة حيث ان التعرف على هذه الصفة يساعدنا في تطوير احد الصفات الهامة والمساعدة في نجاح التصويب وهنا تكمن مشكلة البحث.

وكان هدف البحث التعرف على العلاقة بين الرشاقة والتهديف السلمي في كرة السلة لدى عينة البحث . وافترض الباحثون هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الرشاقة والتهديف السلمي ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات واشتملت مجتمع البحث على لاعبي نادي سولاف الرياضي والبالغ عددهم 14 لاعبا واستخدم الباحثون اختبار الرشاقة واختبار التهديف السلمي كأداة لجمع المعلومات .

وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية

- 1- ان للرشاقة دورا ايجابيا في عملية التصويب السلمي .
- 2- تلعب الرشاقة دورا مهم في لعبة كرة السلة في عملية التخلص من المدافعين .
- 3- وجود علاقة ارتباط معنوي بين الرشاقة ودقة التصويب لعينة البحث

يوصي الباحثون بما يلي :

- 1- الاهتمام بعنصر الرشاقة عند تدريب لاعبي كرة السلة بما لها من دور فعال في عملية التهديف .
- 2- اجراء دراسات مشابهه على فعاليات رياضية مختلفة .
- 3- اجراء دراسات على عناصر بدنية اخرى .

الكلمات المفتاحية : ( الرشاقة ، التصويب السلمي ، المهارات الاساسية )

### **Abstract**

Throughout the noticing of the researchers to the agility of basketball players, they found that there are many cases of unsuccessful scoring which lead to lose wining chance in crucial position. One reason of this lose is the limitation of agility, and diagnosing this may help us to improve one of the unsuccessful scoring reasons; the study problem.

The aim of this study is to recognize the relationship between agility and pacifist basketball scoring of 14 basketball players in Solaf Sport Club as a sample for the study. The tool to study this phenomenon is using the test of agility and pacific basketball scoring as a type of the descriptive research approach that study the phenomena as it is in the real world and describe it in quantitatively and qualitatively. The researchers conclude the followings:

1. The agility has a positive role in pacific scoring,
2. The agility has important role in shrugged off the defenders in basketball game, and
3. There is a mental correlation between the focus of attention and the accuracy of the scoring among the study sample.

The researchers recommend the following:

1. Take care of the element of agility when training basketball players because of its effective role in the scoring process,
2. Conduct similar studies with different activities,
3. Conducting similar studies with other different physical elements, and

**Key Words : ( agility , peaceful scoring , basic skills )**

## المقدمة

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي يمارسها كثير من الناس في جميع أنحاء العالم، وهي تأتي في المرتبة الثانية شعبياً بعد لعبة كرة القدم وان كرة السلة أصبحت من الألعاب المتميزة التي تمارس بشكل واسع لكونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات متعددة هجومية ودفاعية ينبغي على كل لاعب تعلمها وأداؤها بشكل متقن في المباريات، إذ إن نجاح الفريق يعتمد على ما يمتلكه اللاعبون من هذه المهارات، وقد شهدت هذه اللعبة تطور كبيراً في الآونة الأخيرة لما تتميز به من الحماس والتشويق لسرعة ورشاقة حركتها وجمال أداؤها طول وقت المباراة، فإن كل هذا يتطلب امتلاك اللاعب لعناصر اللياقة البدنية من (قوة وسرعة ورشاقة ومرونة وغيرها من العناصر الأخرى. لأن طبيعة اللعب في كرة السلة لها خصوصية عالية لهذه العناصر البدنية المرتبطة بالأداء المهاري وان للرشاقة دور مهم في أداء مهارات كرة السلة، حيث تعطيها جمالية في الأداء أثناء الطبطبة والتهديف وغيرها من المهارات، وهذا ما يؤكد (عابد محمد سيد احمد) بان لاعب كرة السلة يحتاج إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في حركة واحدة، كالخداع والمحاورة والدخول على السلة للتصويب<sup>(1)</sup>. وان التهديف السلمي يحتاج إلى سرعة ورشاقة في الأداء، لأن التهديف يعتبر المحصلة النهائية لجميع المهارات في كرة السلة وان كل ما يؤديه اللاعب من مهارة حركية مع أفراد الفريق ما هو الا اعداد لعملية التهديف، لذلك فإن التهديف هو المرحلة الختامية لهجوم الفريق وان نتيجة المباراة تحدد بعدد التهديفات التي يسجلها الفريق وعلى هذا فإن جميع المهارات التي يفعلها الفريق تصبح عديمة الجدوى إذ لم تتوج في النهاية بإصابة السلة<sup>(2)</sup>.

وان لاعب كرة السلة يحتاج إلى صفة الرشاقة، وذلك لأنه يقوم بتغيير الأداء من مهارة إلى أخرى وأيضاً في تغيير سرعة الأداء المهاري والتغير من الهجوم إلى الدفاع في حالة فقدان الكرة. لذلك تكمن أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين الرشاقة والتهديف السلمي بكرة السلة .

### 1-1 مشكلة البحث:-

(1) عابد محمد سيد احمد , تأثير تغير مكان الجزء البدني داخل الوحدة التعليمية على بعض الصفات البدنية والمهارات الهجومية لناشئي كرة السلة (رسالة ماجستير , جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية , 1999) ص19  
(2) حسين سيد معوض , ( كرة السلة للجميع ) , ط4 ( القاهرة , دار الفكر العربي , 1998 ) ص 133

إن عدم اصابة الهدف عند التصويب في كرة السلة قد يؤدي الى ضياع فرص سهلة للتصويب يكون الفريق بأمس الحاجة اليها ويتحول الفريق من مهاجم الى مدافع اثر هذا الفشل الذي غالبا ما يؤدي الى خسارة الفريق بخاصة عند تقارب مستوى الفريقين .

لذا فإن مشكلة البحث تكمن في الإجابة عن التساؤل الآتي

- هل للرشاقة علاقة بالتصويب السلمي للاعبي كرة السلة؟

1-3 هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين الرشاقة والتصويب السلمي لدى عينة البحث .

1-4 فرض البحث :-

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الرشاقة والتصويب السلمي لدى عينة البحث .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي نادي سولاف الرياضي بكرة السلة للموسم الرياضي 2018 / 2019 م .

1-5-2 المجال الزمني : 2018/12/2 – 2019/4/10

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة السلة المكشوف في نادي سولاف الرياضي.

1- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لهدف البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته .

يشتمل مجتمع البحث لاعبي نادي سولاف الرياضي بكرة السلة للموسم الرياضي 2018 / 2019 م

والبالغ عددهم (14) لاعب ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لاعبي نادي سولاف الرياضي بكرة

السلة للموسم الرياضي 2018 / 2019 م والبالغ عددهم (14) وقد تم استبعاد (4) منهم وذلك لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية حيث بلغ عدد العينة (10) لاعبين يمثلون نسبة (71.42%) من مجتمع البحث .

### 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

- الأختبارات والمقاييس .

- المصادر والمراجع العلمية .

- ملعب كرة سلة قانوني

- كرات سلة عدد (10)

- شواخص عدد (6)

- ساعة توقيت الكترونية

- شريط قياس

- صافرة

- شريط لاصق

### 4-3 اجراءات البحث:

### 3- 4 - 1 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2018/12/12م على مجموعة (4) لاعبين من ضمن عينة لاعبي نادي سولاف الرياضي الذين لم يتم اجراء التجربة الرئيسية عليهم ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وهدفت التجربة الى :

- معرفة قابلية المختبرين
- معرفة وقت اختبارات البحث
- معرفة المعوقات التي قد تصادف الباحثون وقت التجربة الرئيسية

### 3 - 4 - 2 الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث .

#### 3-4-1-2 الاختبار البدني.

قام الباحثون بالاطلاع على المصادر لغرض تحديد الاختبارات وبعد تحليل محتوى المصادر فقد اتفقت معظم المصادر على الاختبارات الآتية.

#### - اختبار الرشاقة .

- الغرض من الاختبار قياس الرشاقة<sup>(1)</sup>
- أدوات الاختبار : أرض مسطحة ، (6) شواخص ساعة توقيت, صافرة
- طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر على خط البداية المرسوم على الأرض والذي يبعد عن الشخص الأول (3) متر والمسافة بين الشواخص متر ونصف وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالركض المتعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً حتى عبور خط البداية
- التسجيل :- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ إشارة البدء إلى اجتياز خط البداية .

#### 3-4-2-2 الاختبار المهاري.

#### - اختبار التهديف السلمي (التصويبية السلمية)<sup>(2)</sup>

- الغرض من الأختبار / قياس مهارة التصويبية السلمية
- ادوات الاختيار/ ملعب كرة السلة , كرات السلة , صافرة
- مواصفات الاختيار / يقف المختبر على قوس دائرة الرمية الحرة وعند سماع الإشارة يبدأ بالانطلاق لأخذ الكرة الموضوعه على كف القائم بالاختبار ويؤدي التصويبية السلمية على السلة ثم يعود لأداء التصويبية السلمية الثانية بعد دورانه من وراء الشاخص الموضوع على قوس الدائرة وهكذا العشر محاولات
- التسجيل : يسجل عدد المحاولات الناجحة التي تصيب السلة .

(1) اسامة محمد علي مصطفى , تاثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعبين كرة السلة ( رسالة ماجستير , جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية , 2012 ) ص38

(2) عابد محمد سيد احمد , مصدر سبق ذكره , ص40 .

### 3-5-3- التجربة الرئيسية .

تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/1/16 وتم من خلالها اجراء الاختبارات البدنية والمهارية .

### 3-6 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) باستخدام الحاسبة الالكترونية في معالجة البيانات الخام .

## 4 — عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 4 - 1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

تضمن هذا عرض النتائج الاختبارات لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها والجدول (1) يوضح ذلك

#### الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية لمتغيرات قيد البحث .

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع <sup>-</sup>	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدالة
1	التهديف السلمي	درجة	9.11	1.41	-0.704	0.632	معنوي*
2	الرشاقة	ثانية	10.99	0.49			

• معنوي عند درجة حرية (8) وامام نسبة خطأ (0.05)

من خلال الجدول اعلاه نجد بان الوسط الحسابي لاختبار التهديف السلمي (9.11) والانحراف المعياري له (1.41) بينما الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة (10.99) والانحراف المعياري له (0.49) وكانت قيمة (ر) المحتسبة (0.704) وهي اعلى من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.632) .

مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين التهديف السلمي والرشاقة ويعزوا الباحثون سبب ذلك الى اهمية صفة الرشاقة في التصويب السلمي , حيث تلعب الرشاقة دورا " مميزا" في التهديف السلمي وذلك بتغيير وضع الجسم في الارض او الهواء مما يسهل عملية التخلص من الدفاع وهنا ما يؤكد (اسامة ) ((

بان عنصر الرشاقة يلعب دورا " مهما في مهارة التصويب ((<sup>(1)</sup> يوكد ( ياسر ) ((بان للرشاقة الدور الهام كعنصر بدني اثناء مباريات كرة السلة في محاولة تفادي الدفاع سواء بالكرة او بدونها كما ان الرشاقة ترتبط بجميع الصفات البدنية الاخرى مما يساعد على ضبط الاداء الحركي ((<sup>(2)</sup> ، فقد نفهم من كل ذلك ان لاعب كرة السلة الذي يملك صفة الرشاقة يمكن ان يؤدي عملية التهديف بدقة عالية وبصورة ناجحة ، ومن هذا استنتج الباحثون الى وجود علاقة عكسية بين الرشاقة والتصويب السلمي لدى لاعبي عينة البحث .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات .

توصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات وهي

- 1 - ان للرشاقة دورا ايجابيا في عملية التهديف السلمي .
- 2 - تلعب الرشاقة دورا مهم في لعبة كرة السلة في عملية التخلص من المدافعين .
- 3 - وجود علاقة ارتباط عكسية بين الرشاقة والتصويب السلمي لعينة البحث .

### 5-2 التوصيات .

يوصي الباحثون بما يلي :

- 1 - الاهتمام بعنصر الرشاقة عند تدريب لاعبي كرة السلة بما لها من دور فعال في عملية التهديف .
- 2 - اجراء دراسات مشابهه على فعاليات رياضية مختلفة .
- 3 - اجراء دراسات على عناصر بدنية اخرى .

## المصادر

- اسامة محمد علي مصطفى ، تأثير تنمية بعض المتطلبات البدنية الخاصة على التصويب للاعبين كرة السلة ( رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2012 )
- حسين سيد معوض ، (كرة السلة للجميع ) ، ط4 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 )

(1) أسامة محمد علي مصطفى ، مصدر سبق ذكره ، ص18  
(2) ياسر احمد سيد مرسي ، تأثير برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة ( رسالة ماجستير ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية ، 2015 ) ، ص10

- عابد محمد سيد احمد , تأثير تغير مكان الجزء البدني داخل الوحدة التعليمية على بعض الصفات البدنية والمهارات الهجومية لناشئ كرة السلة ( رسالة ماجستير , جامعة حلوان /كلية التربية الرياضية , 1999 )
- ياسر احمد سيد مرسي , تأثير برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة السلة ( رسالة ماجستير , جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية , 2015 )